

TÉCNICA ANTIASSOBERBAMENTO (ANTIDESVIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *técnica antiassoberbamento* é o procedimento de evitação da sobrecarga de afazeres ou ocupações, aplicado pela conscin, homem ou mulher, nas escolhas diurnas visando ampliar o saldo proexológico positivo no uso do tempo, das energias e dos autesforços.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *técnica* vem do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *tekhnikós*, “relativo à Arte, à Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou à prática de alguma profissão; hábil”. Surgiu no Século XIX. O prefixo *anti* deriva igualmente do idioma Grego, *antí*, “de encontro; contra; em oposição a”. Apareceu no Século XVI. O termo *soberba* procede do idioma Latim, *superba*, “orgulho; arrogância; altivez; insolência; presunção; tirania”. Surgiu no Século XIII. A palavra *assoberbar* apareceu no Século XIV. O sufixo *mento* provém do idioma Latim Vulgar, *mentu*, e é formador de substantivos derivados de verbos.

Sinonimologia: 1. Método antiassoberbamento. 2. *Técnica antissobrecarregamento*. 3. Estratégia antiocupação demasiada.

Neologia. As 3 expressões compostas *técnica antiassoberbamento*, *técnica antiassoberbamento superficial* e *técnica antiassoberbamento profunda* são neologismos técnicos da Antidesviologia.

Antonimologia: 1. *Técnica de agenda pessoal*. 2. *Técnica de organização da rotina*. 3. *Técnica de consecução de atividades excessivas*.

Estrangeirismologia: a opção do *slow living*; o *stop* na ansiedade; a diminuição do *stress*; a opção por desligar o *speed watching*; o *day off*; o *off-line*; o *timing* dos projetos.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autorresponsabilidade proexológica.

Megapensenologia. Eis 6 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Menos é mais*. *Água demais afoga*. *A rotina engole*. *Simplifique a vida*. *Descansar é preciso*. *Excesso: necessidade maquiada*.

Coloquiologia: a *técnica divisora de águas*; a decisão proexológica de *tirar o pé do acelerador*; o ato contraproducente de *trocar os pneus com o carro andando*; a *virada de página na loucura* do dia a dia; o *assoberbamento custando os olhos da cara* na consecução da proéxis; o ato de *tomar as rédeas* da autoproéxis.

Citaciologia: – *Você é livre para fazer suas escolhas, mas é prisioneiro das consequências* (Pablo Neruda, 1904–1973).

Proverbiologia. Eis 3 ditados populares referentes ao tema: – “Devagar e sempre”. “Nem tudo que reluz é ouro”. “O seguro morreu de velho”.

Ortopensatologia. Eis 5 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autorreflexão.** Nem tudo está perdido enquanto você dispõe de **tempo** para refletir”.

2. “**Demandas.** A conscin intermissivista jamais deve permitir que o excesso de **demandas** das tarefas domésticas e dos instrumentos tecnológicos monopolizem, absorvam e atraiam a consecução da sua proéxis”.

3. “**Desvio.** O excesso de **oportunidades evolutivas** pode gerar o desvio na consecução da autoproéxis”.

4. “**Ilusões.** O excesso de dedicação ao trabalho, no *workaholism* e nas horas extras, é uma das **ilusões** mais concretas e palpáveis do Ser Humano e, o pior, no caso, mortífera ou letal”.

5. “**Moderaciologia.** Todo **excesso** exige pesquisa. O excesso de água pode matar. O excesso de detergente suja. A pesquisa da automoderação se impõe à conscin lúcida, perante as realidades e pararrealidades do Cosmos”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da tecnicidade proexológica; o holopensene pessoal da autorreducação evolutiva; o holopensene pessoal do desassoerbamento; o holopensene pessoal da profilaxia dos desvios existenciais; a reciclagem do holopensene pessoal dos excessos; a construção do holopensene gesconográfico; os reciclopenses; a reciclopensidade; os proexpenses; a proexpensidade; os neopenses; a neopensidade; os ortopenses; a ortopensidade; os lucidopenses; a lucidopensidade; os prioropenses; a prioropensidade quanto às escolhas cotidianas; os padrões pensênicos saudáveis reinstalados intraconsciencialmente após períodos de descanso.

Fatologia: o antiassoerbamento; a profilaxia do assoerbamento intrafísico; a opção diária antiassoerbamento promovendo a “virada de página” proexológica; a abertura do fluxo proexogênico com a eliminação do supérfluo; a obsessão de realização a qualquer custo; as noites de sono mal dormidas; a autassistência impedida pela falta de higidez mental; a acumulação de trabalho; o ato de ignorar os prazos; a romantização do estresse; a espera de resposta imediata de tudo e todos; a agenda apertada; os objetivos pessoais orientados pela vaidade; a falta de autoimposição de limites e horários para responder às mensagens do *Whatsapp*; o estresse infectando os relacionamentos interpessoais; a finalização apressada do trabalho nas tardes de domingo; o descanso alavancando o cumprimento dos deveres evolutivos; o cultivo do tempo de lazer; as férias valorizadas; o desapego das rotinas exaustivas; o ato de repriorizar tarefas consideradas secundárias; o discernimento aplicado às imposições sociais do excesso de demandas; o ato de não agregar novas atividades sem a finalização das anteriores; a prevenção da influência da Socin nos rígidos padrões de beleza, poder e felicidade; os valores evolutivos não negociáveis; a compreensão do desperdício na *Era da Fartura*; a profilaxia do bombardeio de distrações físicas e virtuais; a releitura das obrigações ditadas pelas redes sociais; o ato de não deixar a vida se transformar em sobras de trabalho; a remissão do vício de estar sempre ocupado; os dias assoerbados sendo exceção; o choque de realidade do vazio existencial; a renúncia à autexigência de ser “onipresente”; a proteção e valorização do tempo de vida intrafísica; a libertação da condição de refém de si mesmo; o discernimento separando o útil do inútil; o abandono do *workaholism* abrindo espaço à autorreflexão; a vivência do paradigma consciencial; a ressignificação das diretrizes pessoais; a aceitação das realidades; o redimensionamento dos valores intrafísicos; o autencontro com o próprio ponto de equilíbrio; o conceito real de produtividade evolutiva; o dinamismo evolutivo na rotina; as metas realistas; o autoconhecimento orientando as ações proexológicas; o ato de “começar do início”, evitando linhas quebradas de manifestação; a conciliação da vida intrafísica com a multidimensionalidade; a base física provendo homeostasia holossomática; a pausa na rotina para intensificação dos trabalhos energéticos; a atenção intrafísica refletindo extrafísicamente; a acalmia mental clareando a lucidez extrafísica; a rememoração de projeções conscientes; o discernimento para lidar com os contrafluxos advindos da mudança de posicionamento pessoal; a produção gesconográfica constante promovendo o desassédio intraconsciencial; o livre arbítrio alinhado à *inteligência evolutiva* (IE).

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a intoxicação energética diária em razão da ausência de limites; a exaustão holossomática; o heterassédio extrafísico facilitado pela autocobrança excessiva; a aproximação dos amparadores extrafísicos dificultada pela falta de tempo de descanso; a desvalorização diuturna da multidimensionalidade pelo assoerbamento; a dificuldade de acessar o paracérebro; a abertura de espaço para o amparo extrafísico; a paracaptação ideativa nos momentos de tranquilidade intraconsciencial; a tenepes enquanto bússola proexológica; a tenepes eleita atividade prioritária da rotina e sustentáculo proexológico.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo tecnicidade-antiassoberbamento*; o *sinergismo vida intrafísica–autevolução*; o *sinergismo antiassoberbamento-recéxis*; o *sinergismo deslumbramento intrafísico–robéxis*; o *sinergismo excesso de atividades superficiais–incompletismo existencial*; o *sinergismo ampla gama de interesses–desvio de próexis*; o *sinergismo especialização autopesquisística–aprofundamento mentalsomático*.

Principiologia: o *princípio proexológico antipersividade “isso não é para mim”* (omissuper); o *princípio do ônus do não*; o *princípio econômico do custo-benefício*; o *princípio da priorização evolutiva*; o *princípio de honrar os compromissos assumidos em Curso Intermisso (CI) pré-ressomático*; o *princípio do posicionamento pessoal (PPP)*; o *princípio da imprescindibilidade de autodecisões críticas na vida humana*; a aplicação do *princípio da descrença (PD)* nas escolhas pessoais.

Codigiologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* predispondo ações de realinhamento autoproexológico; o *código do exemplarismo pessoal (CEP)*.

Teoriologia: a *teoria da próexis*; a *teoria da otimização do tempo*; a *teoria das dificuldades recíprocas*; a *teoria da automimese dispensável*.

Tecnologia: a *técnica antiassoberbamento*; a *técnica da antinércia evolutiva*; a *técnica da ação pelas pequenas coisas*; a *técnica do uso da agenda diária*; a *técnica da eliminação das autojustificativas anticosmoéticas*; a *técnica do pensenograma*; as *técnicas energéticas*; a *técnica da tenepes*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*; a *técnica da firmeza decisória*.

Voluntariologia: o *voluntariado em diversas Instituições Conscienciocêntricas (ICs)* reduzindo o tempo para a autopesquisa; o *voluntariado conscienciológico* auxiliando na identificação do megatrafor.

Laboratoriologia: o *labcon pessoal*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiza-ciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*.

Efeitologia: os *efeitos nocivos do assoberbamento*; o *efeito colateral dos modelos desgastados de sucesso social*; os *efeitos da tecnicidade no acerto do passo evolutivo*; os *efeitos benéficos do bom humor cotidiano*; o *efeito da autopesquisa nas escolhas*; o *efeito halo do auto-comprometimento evolutivo*; o *efeito dos momentos de acalmia*; o *efeito das gescons na autorganização pensênica*.

Neossinapsologia: o *assoberbamento restringindo a criação de neossinapses*; as *neossinapses criadas a partir da pesquisa conscienciológica*; as *neossinapses advindas das recins e recéxis*; as *neossinapses geradas pela coragem evolutiva*; as *neossinapses provocadas pela clareza nos propósitos proexológicos*; as *neossinapses formadas pelo autenfrentamento dos desconfortos evolutivos*; as *neossinapses geradas a partir do foco no prioritário*.

Ciclologia: o *ciclo da vida humana*; o *ciclo vicioso da agenda lotada*; o *ciclo da má gestão existencial*; o *ciclo autoconsciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação*; a *quebra do ciclo nocivo de não valorização do tempo de vida intrafísica*.

Enumerologia: o *antiassoberbamento promovendo a “saída do acostamento” evolutivo*; o *antiassoberbamento promovendo a abertura intraconsciencial*; o *antiassoberbamento promovendo a desaceleração diária*; o *antiassoberbamento promovendo escolhas discernidas*; o *antiassoberbamento promovendo o comprometimento interassistencial*; o *antiassoberbamento promovendo a recuperação da autonomia consciencial*; o *antiassoberbamento promovendo a retomada de tarefa proexológica*.

Binomiologia: o *binômio seletividade-prioridade*; o *binômio rotinas úteis–vínculo proexológico*.

Interaciologia: a *interação pseudopreenchimento do vazio–rotinas exaustivas*; a *interação assoberbante viver para trabalhar–trabalhar para viver*; a *interação revisão periódica da rotina–prevenção de reincidências*; a *interação fluxo diário organizado–motivação consciencial*; a *interação vida equilibrada–autocrítica em dia–escolhas coerentes*; a *interação recéxis-recin*.

Crescendologia: o *crescendo* longas horas de atividades diárias–falta de repouso–exaustão holossomática–enfermidade somática; o *crescendo* parar-repensar-planejar-atuar.

Trinomiologia: o *trinômio* iniciativa-executiva-acabativa; o *trinômio* aqui-agora-já; o *trinômio* motivação-trabalho-lazer.

Polinomiologia: o *polinômio* minutos-dias-semanas-meses-anos-vidas; o *polinômio* sobre-carregamento-depuração-priorização-reciclagem.

Antagonismologia: o *antagonismo* muitas atividades / poucos resultados.

Paradoxologia: o *paradoxo* de a maioria das conscins orientarem-se somente pelo relógio cronológico, em detrimento da bússola intraconscional; o *paradoxo* de o desapego do excesso de atividades poder resultar em empenho nas ações proexogênicas.

Politicologia: a política econômica do capitalismo.

Legislogia: a *lei do maior esforço* aplicada à eliminação da influência mesológica mimética.

Fobiologia: o medo de parar quieto; a recinofobia.

Sindromologia: a *síndrome da abstinência da Baratrofera* (SAB); a *síndrome da ectopia afetiva* (SEA); a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome do autodesperdício*; a *síndrome de burnout*; a *síndrome do diploma*; a *síndrome do hiperdesempenho*; a *síndrome da mulher maravilha*; a *síndrome de Diógenes*.

Maniologia: a mania de sobrepor atividades; a mania de não parar nunca; a mania de possuir ideal pessoal inalcançável.

Interdisciplinologia: a Antidesviologia; a Intrafisiologia; a Habitologia; a Proexologia; a Desviologia; a Autopesquisologia; a Voliciologia; a Autopriorologia; a Cosmoeticologia; a Evoluçologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin com expediente definido; a conscin lúcida; a conscin técnica; a conscin reflexiva; a isca humana lúcida; o ser desperto; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o “homem trabalho”; o ocupado; o robotizado; o estressado; o obsessivo; o exausto; o cansado; o sem tempo; o perdido; o ansioso; o metódico; o desapegado; o corajoso; o direcionado; o equilibrado; o calmo; o intermissivista focado na próexis; o pré-serenão vulgar; o conscienciólogo; o evoluciente; o reciclante existencial; o inversor existencial; o pesquisador; o verbetógrafo; o voluntário; o homem de ação; o tenepessista; o retomador de tarefa.

Femininologia: a “mulher trabalho”; a ocupada; a robotizada; a estressada; a obsessiva; a exausta; a cansada; a sem tempo; a perdida; a ansiosa; a metódica; a desapegada; a corajosa; a direcionada; a equilibrada; a calma; a intermissivista focada na próexis; a pré-serenona vulgar; a consciencióloga; a evoluciente; a reciclante existencial; a inversora existencial; a pesquisadora; a verbetógrafa; a voluntária; a mulher de ação; a tenepessista; a retomadora de tarefa.

Hominologia: o *Homo sapiens occupator*; o *Homo sapiens superoccupator*; o *Homo sapiens laborans*; o *Homo sapiens intraphysicus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens exemplaris*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *técnica antiassoberbamento superficial* = aquela efetivando a busca pela antidispersividade ao definir as atividades da agenda pessoal; *técnica antiassoberbamento profunda* = aquela enfatizando a definição e priorização do megafoco autevolutivo.

Culturologia: a cultura do limite; a cultura da desdramatização do não; a cultura do menos é mais; a cultura do *compléxis*.

Autorganização. A fase preparatória da autoproéxis pode ser a mais propensa a eventuais sobrecargas, devido aos vários segmentos da vida a serem organizados. Contudo, na fase executiva, quando bem estruturada, a atenção deve ser redobrada quanto ao assoberbamento, evitando o *incompléxis*.

Ectopia. A acumulação de más decisões evolutivas ocasiona a ectopia antiproexológica.

Correlação. Na Socin, anseia-se por produtividade. A maioria das conscins vive subjugada pelo viés monetário.

Confusão. Sem tempo para autavaliação das prioridades, o rolo compressor do holopen-sene da Socin acaba prevalecendo sobre os valores e projetos do intermissivista assoberbado.

Objetivo. A *técnica antiassoberbamento* objetiva propiciar a seletividade autorresponsável na eliminação dos excessos e na assunção de atividades pró-evolutivas.

Utilização. A metodologia é especialmente indicada às consciências na fase de retomada de tarefa, bem como àquelas necessitando abrir espaço na rotina diária para a consecução exitosa da proéxis.

Aplicabilidade. A aplicação da técnica promove o direcionamento de recursos conscienciais (tempo, energias e esforços) na consecução de tarefas proexológicas essenciais no aqui-ago-ra multidimensional.

Procedimento. Eis, na ordem funcional, 4 etapas de aplicação da *técnica antiassoberbamento*:

1. **Apuração.** Liste as atividades realizadas, a função correspondente e o tempo semanal empregado. Aplique o *princípio da descrença* em todas as tarefas realizadas no cotidiano, refletindo como se fosse a primeira vez.

2. **Organização.** Classifique em 3 grupos: atividades essenciais, dispensáveis e em análise (necessitam de maiores reflexões acerca da manutenção ou dispensa).

3. **Definição.** Pondere sobre o ganho evolutivo decorrente das atividades pendentes em classificação. Posteriormente, decida pela manutenção ou descarte. Elimine gradualmente as atividades dispensáveis, respeitando o próprio fôlego.

4. **Planejamento.** Reflita sobre delegabilidade das atividades mantidas. Defina os critérios de escolha das atividades a serem inseridas na rotina pessoal.

Traços. Eis 10 traços conscienciais, dispostos na ordem alfabética, otimizadores do auto-desempenho antiassoberbamento:

01. **Abertismo.**
02. **Acalmia.**
03. **Adaptação.**
04. **Autoliderança.**
05. **Despojamento.**
06. **Discernimento.**
07. **Organização.**
08. **Ousadia.**
09. **Priorização.**
10. **Responsabilidade evolutiva.**

VI. Acabativa

Remissiólogia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a *técnica antiassoberbamento*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antidispersividade cotidiana:** Rotinologia; Neutro.

02. **Autoprofilaxia proexológica:** Autoproexogramologia; Homeostático.
03. **Autorganização proexogênica:** Antidesviologia; Homeostático.
04. **Binômio decidofilia-proéxis:** Proexologia; Homeostático.
05. **Conscin-aval:** Desviologia; Neutro.
06. **Desapego cosmoético:** Recinologia; Homeostático.
07. **Megaparadoxo da ilusão intrafísica:** Omnidiscernimentologia; Nosográfico.
08. **Mito da conscin salvadora:** Desviologia; Nosográfico.
09. **Profilaxia do açodamento:** Autopriorologia; Homeostático.
10. **Profilaxia do assoberbamento intrafísico:** Antidesviologia; Homeostático.
11. **Reaprumo proéxico:** Antidesviologia; Neutro.
12. **Síndrome da autorresponsabilidade deslocada:** Autopriorologia; Nosográfico.
13. **Síndrome da dispersão consciencial:** Antievoluciologia; Nosográfico.
14. **Síndrome da mulher maravilha:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Técnica da firmeza decisória:** Proexologia; Homeostático.

A TÉCNICA ANTIASSOBERBAMENTO PROPORCIONA A REANÁLISE DAS ROTINAS E ESCOLHAS DE VIDA, OPORTUNIZANDO O ALINHAMENTO PROEXOLÓGICO DO INTERMISSIVISTA À BÚSSOLA INTRACONSCIENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já ponderou sobre a influência do assoberbamento na consecução da autoproéxis? Na escala de 1 a 5, atualmente, qual o grau de antiassoberbamento na vida cotidiana?

Bibliografia Específica:

1. **Daou, Dulce; Vontade: Consciência Inteira;** 288 p.; 6 seções; 44 caps.; 23 *E-mails*; 226 enus.; 1 foto; 1 minicurriculo; 1 seleção de verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*; 3 tabs.; 21 *websites*; glos. 140 termos; 1 nota; 133 refs.; 17 webgrafias; 1 apênd.; alf.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu; 2014; página 14.
2. **Manfroi, Eliana; Antidesperdício Consciencial: Escolhas Evolutivas na Era da Fartura;** apres. Mabel Teles; 230 p.; 3 seções; 21 caps.; 22 citações; 2 *E-mails*; 41 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 4 testes; 30 notas; 104 refs.; 2 webgrafias; 1 anexo; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; página 98.
3. **Mazzonetto, Ana; Efeitos do Assoberbamento Intrafísico na Proéxis: Análise Profilática;** Artigo; *Proexologia: Publicação Técnico-Científica de Programação Existencial*; Revista; Anuário; Vol. 7; N. 7; 7 enus.; 1 foto; 1 microbiografia.; 18 testes; 21 refs.; *Associação Internacional de Programação Existencial (APEX)*; Foz do Iguaçu, PR; 2021; páginas 94 a 108.
4. **Vieira, Waldo; Léxico de Ortopensatas;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I e II ; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 287, 585, 629, 1.010 e 1.314.
5. **Idem; Manual da Próxis: Programação Existencial;** revisores Alexandre Steiner; & Cristiane Ferraro; 171 p.; 40 caps.; 11 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 10 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br., enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 61 a 72 e 107 a 112.

A. M. Z.